

ぞうさんニュース



◆夏休みです!

子どもたちにとっては楽しい長い休みです。7月中はいろいろと計画を立てて、宿題は早く終わらせて後は思い切り遊ぼうと誰しもが考えています。

8月に入ると、暑さも手伝ってダラダラとしがちになりますよね。

すっきりと1日を過ごすには…

1. やはり朝早く起きて活動すること。太陽が出る前、一番涼しいタイミングに気持ちよく目覚めること!

そんなのムリ! それはなぜ無理でしょうか?

*一晩中暑苦しくて明け方の涼しさの中ようやく眠れる。→クーラーや扇風機を使う、マクラ代わりにアイスノンを使うなど。

*夜遅くまで起きて騒いだり遊んだりすると、興奮して寝付きにくい。特にメディア視聴では自分で切りを付けることが難しいため睡眠不足。→この際、メディア視聴機器の使い方について、じっくりと保護者との話し合いを持ってください。参考までに10年以上前ですがアメリカの小児科学会も日本の小児科学会も、メディア視聴は週21時間(アメリカ)、1日3時間(日本)までという子どもの健康を守るための視聴時間を提言しています。

2. 体を動かすこと

*好きなスポーツがあればいいですね。

*外は暑いし行くところもないし…という場合、保護者と一緒にお家の仕事をしましょう。

この時期は水回りの仕事がやりやすいでしょうね。

食器洗い・お風呂掃除・トイレ掃除・雑巾で水拭き・食卓を拭く・洗車の手伝い・花の水やり等々。大人と同じ手順でやって見せてやらせて…と教えてあげると、その後も頼りになると思います。



8月の親子サークルの予定

みかん	2日	23日	30日
いちご	4日	11日	18日 25日
自由サークル	6日	20日	27日



○23日(月) 夏祭りごっこ 10時30分はじまり

○25日(水) 「孝 Dr の医療のお話」

○30日(月) お誕生日会

※ 13.14.15.16日のサークルはお盆休みとなります。

※ お出かけサークルはコロナウイルスの影響で使用できないため自由サークルとさせていただきます。

お盆の診療・休診のお知らせ

8/14 (土)	午前診療	午後休診
8/16 (月)	午前診療	午後休診

※熱のある方は車内から携帯電話で連絡を取り、車でお待ちください、

8月の休日診療当番医

休日当番

8/9(月)

8/15(日)

TEL必要

	尾鷲市	紀北町
8/1(日)	尾鷲総合病院	尾鷲総合病院
8(日)		尾鷲総合病院
9(月)		かとう小児科
15(日)	9時~17時	かとう小児科
22(日)		尾鷲総合病院
29(日)		尾鷲総合病院
		尾鷲総合病院